

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Березка»

Принято  
решением педагогического совета  
МАДОУ «Березка»  
от « 25 августа 2022г., протокол №1



Утверждено  
Заведующий МАДОУ «Березка»  
И.С.Шамсутдинова  
Приказ № 168 от «31» августа 2022г.

Подписано цифровой  
подписью: МАДОУ "  
Березка"

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
(плавание)  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
города Когалыма «Березка»**

инструкторы по физ-ре (плаванию)  
Хасанова А.В.  
Муллагулова И.А.

г. Когалым, 2022г.

# Содержание

## I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к построению программы.....	4
1.1.3. Общая характеристика программы.....	5
1.1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста в физическом развитии.....	6
1.2. Планируемые результаты.....	8

## II Содержательный раздел

2.1. Система воспитательно-образовательной работы по образовательной области физическое развитие (плавание) .....	15
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.....	21
2.3. Система деятельности педагога по поддержке детской инициативы.....	27
2.4. Система взаимодействия с семьями воспитанников.....	28

## III Организационный раздел

3.1. Проектирование образовательного процесса.....	30
3.2. Анализ материально – технического обеспечения рабочей программы.....	33
3.3. Анализ учебно – методического обеспечения рабочей программы.....	34

# І Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Березка» (далее ООП ДО) и соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4- 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе.

*Педагогическая целесообразность* рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием способствуют снижению заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка. К тому же, данные занятия способствуют воспитанию смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей старших и подготовительных групп.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации программы

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Оздоровительные:**

- Способствовать оздоровлению детского организма, совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить технические элементы плавания - обучить основному способу плавания «кроль», «брасс»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.) и нравственно-волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе);
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям плаванием.

### **1.1.2. Принципы и подходы к построению программы**

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

*Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

➤ *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

➤ *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

➤ *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия рисунки, плакаты игрушки и т.д.)

➤ *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений

Кроме того, программа построена с учетом принципов дошкольного образования, отраженные в ФГОС ДО:

- 1) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 2) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 3) сотрудничество Организации с семьей.

### 1.1.3 Общая характеристика программы

Рабочая программа рассчитана на 3 года (20202-2025гг.)

#### Нормативно – правовая база

<i>Документы федерального уровня:</i>	<i>Документы регионального уровня:</i>	<i>Документы муниципального уровня:</i>	<i>Документы ДОУ:</i>
Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»	Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 9 октября 2013 года № 413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2018 – 2025 годы» (в редакции	Приказ Управления образования Администрации города Когалыма от 18.02.2014г. «О введении в действие ФГОС ДО в муниципальных дошкольных образовательных организациях города Когалыма»	Приказ МБДОУ д/с «Березка» от 21.02.2014г. №25/1 «О введении в действие ФГОС ДО» Приказ МАДОУ «Березка» от 31.08.2022г. № 168 «Об утверждении рабочих программ педагогов»
Конституция Российской			

Федерации			
Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании»;			

### **Методическое обеспечение Программы**

<b>Программы</b>
«Программа обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой
«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой
«Игры с водой» И.С. Патрикеев
«Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина

#### **1.1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста**

##### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет).**

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 4-5 лет отмечается потребность в частой смене положения тела. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дети в 4-5 лет дышат поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС детей хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы.

##### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет).**

В старшей группе завершается дифференциация нервных элементов тех слоев (ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех

сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно – следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Ребенок на пороге школы (6-7 лет).**

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Организм детей непрерывно развивается, интенсивно увеличиваются все органы и совершенствуется их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

У них быстро развивается мышечная система и становится более устойчивым внимание и совершенствуются движения.

## **1.2. Планируемые результаты**

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

### **Целевые ориентиры, представленные в Программе:**

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного детства  
по образовательной области «Физическое развитие»*

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе, чувство веры в себя.

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач;

- 1) Индивидуализация образования (в том числе, поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) Оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь-апрель).

**Критерии индивидуального развития детей по образовательной области  
«физическое развитие» («плавание»)**

**Средняя группа 4 - 5 лет**

1. Знают правила поведения в бассейне (на воде)
2. Правила личной гигиены
3. Знают свойства воды
4. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются
5. Самостоятельно передвигаются и играют в воде
6. Уверенно погружают лицо в воду и погружаются с головой
7. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
8. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо и погрузившись в воду головой полностью в воду.
9. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа в воде.
10. Понимают значение плавания.
11. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.

12. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и воде, на месте и в ходьбе.

13. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине (с опорой и без)

### **Старшая группа 5-6 лет**

1. Знают правила поведения в бассейне (на воде)

2. Правила личной гигиены

3. Знакомы с разнообразными способами плавания.

4. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.

5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.

6. Совершенствуют навыки движений ног, как при плавании кролем выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.

7. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».

3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.

6. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.

7. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.

8. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.

9. Стремятся проплыть все большие и большие расстояния.

### **Дети от 6 до 7 лет.**

1. Знают правила поведения в бассейне (на воде)

2. Правила личной гигиены

3. Основы здорового образа жизни

4. Имеют представление: о разных стилях плавания (кроль, брасс, дельфин)

5. О водных видах спорта

6. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения

7. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди

5. Плавают способом «кроль», «брасс», «дельфин», на груди и спине в полной координации движения

6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.

7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния

8. Ныряют под водой, в обруч, проплывают тоннель

9. Играют в водное поло, участвовать в спортивных состязаниях и праздниках

10. Плавают в ластах, в маске, с трубкой

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы возраста 4-5 лет**

Способами определения результативности реализации данной программы является оценка уровня навыка плавания, которое проводится в начале года (октябре) и в конце года (мае), в виде контрольных упражнений.

Цель мониторинга:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции

### Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы возраста 5-6 лет**

### Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки

<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	5 раз
<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раз
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	4 раз	3 раза

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### Лежание на груди и на спине

	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Высокий</b>	7,0 сек	6,5 сек
<b>Средний</b>	6,0 сек	5,5 сек
<b>Низкий</b>	3,0 сек	3,0 сек

**Методика оценки:** И.П. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	4,50 метров	4,00 метров
<b>Средний</b>	4,00 метров	3,50 метра
<b>Низкий</b>	3,50 метра	3,00 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки

(по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- **Высокий** - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- **Средний** – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- **Низкий** – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

### Скольжение на груди и на спине

	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	4,00 метра	3,80 метра
<b>Средний</b>	3,20 метра	3,20 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	2,00 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- **Высокий** – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- **Средний** – подбородок лежит на поверхности воды.
- **Низкий** – плечи находятся над поверхности воды.

### Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов дошкольного возраста 6-7 лет

#### Вдох и выдох в воду

	<b>Длительность выдоха</b>		<b>Количество вдохов и выдохов</b>	
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть,

полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	4,60 метра	4,30 метра
<b>Средний</b>	3,40 метра	3,00 метра
<b>Низкий</b>	3,00 метра	2,50 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

### Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	6,00 метров	5,50 метров
<b>Средний</b>	5,00 метров	4,50 метра
<b>Низкий</b>	4,00 метра	4,20 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на

груди)

- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

### Плавание способом «Кроль» на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

## II Содержательный раздел

### 2.1. Система воспитательно-образовательной работы по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

#### Основные задачи обучения детей плаванию

##### «Физическое развитие»:

- ✓ сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- ✓ обучать плаванию;
- ✓ закаливать;
- ✓ формировать и совершенствовать основные виды движений;
- ✓ формировать культурно-гигиенические навыки (опрятность в повседневной жизни; раздевание, одевание, мытье под душем перед занятиями в бассейне, умение пользоваться мылом, насухо вытираться после душа и т.д.);
- ✓ представления о ЗОЖ: знакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;

- ✓ создавать положительный эмоциональный настрой от занятий физкультурой в общем и плаванием в частности.
- ✓ формировать основы безопасного поведения на большой воде и в бассейне;
- ✓ знакомить с правилами поведения и безопасного передвижения в бассейне ходить спокойно, не бегать, правильно подниматься и спускаться по лесенке в воду и т.д.
- ✓ формировать начальные представления о здоровом образе жизни:
- ✓ повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление.
- ✓ совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

#### **«Познавательное развитие»:**

- ✓ развивать познавательно-исследовательскую деятельность, элементарные математические представления умение считать и воспроизводить количество движений по заданному числу от трех до десяти выдохов в воду;
- ✓ знакомить с тонущими и плавающими игрушками, учить отличать одни от других;
- ✓ учить ориентироваться в пространстве вверх-вниз, впереди-сзади, справа-слева, различать правую и левую руку.

#### **«Социально – коммуникативное развитие»:**

- ✓ развивать умение свободного общения между сверстниками и взрослыми;
- ✓ приучать к вежливости: здороваться, входя в помещение бассейна, и прощаться при выходе, называть взрослых по имени-отчеству.
- ✓ прививать навыки самообслуживания умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду в шкаф и т.д;
- ✓ приучать убирать игрушки после занятий.

#### **Развитие игровой деятельности:**

- ✓ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям, развивать навыки игровой деятельности, вызывать чувство радости и интерес во время выполнения упражнений и игр на воде.
- ✓ Учить подчиняться правилам в групповых играх. Воспитывать творческую самостоятельность. Формировать такие качества, как дружелюбие, дисциплинированность.

### **Содержание воспитательно-образовательной работы**

*Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет (средняя группа)*

№ п/п	Тема
1	Знакомство, вводная беседа.
2	Ознакомление со свойствами воды.
3	Упражнения, обучающие дыханию.
4	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
5	Упражнения, обучающие скольжению.
6	Разучивание движения ног.
7	Имитация движения ног.
8	Всплывание и лежание на спине.
9	Закрепление приобретенных навыков.

*Содержание программы:*

**Задачи** обучения плаванию в средней группе.

**Воспитание гигиенических навыков.** Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков.**

Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд.

Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись от дна или борта («Стрела»).

**Погружение.** Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

**Дыхание.** Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

**Воспитание физических качеств:** быстрота, сила, смелость, выносливость.

*Распределение видов упражнений в порядке усложнения:*

**Ходьба:** «Цапля», приставной шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

**Прыжки:** на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Игры:** «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Старший дошкольный возраст: от 5 до 6 лет (старшая группа)**

№ п/п	Тема
1.	Знакомство, вводная беседа
2.	Ознакомление со свойствами воды
3.	Упражнения, обучающие дыханию
4.	Разучивание движения ног
5.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию
6.	Имитация движения ног, открывание глаз в воде
7.	Имитация правильного поворота головы
8.	Разучивание элемента «поплавок»
9.	Всплывание и лежание на спине
10.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на груди и спине с работой ног.
11.	Имитация движения рук
12.	Упражнения на овладение общей координацией
13.	Плавание на груди и спине с доской и без нее
14.	Игры и эстафеты.

*Содержание программы:*

**Задачи** обучения плаванию детей старшей группы.

**Гигиеническое воспитание:** формировать умения: самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:** формировать умения свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперед и назад.

**Погружение:** развивать умения свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

**Скольжение:** учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

**Дыхание:** учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать

обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

**Развитие и воспитание физических качеств:** продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

**Правила поведения:** учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

**Распределение упражнений в порядке усложнения:**

**Упражнения в ходьбе и беге:** использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

**Упражнения в прыжках:** «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

**Упражнения на погружение под воду и дыхание:** «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна;

«Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

**Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело;

«Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда на спине» - то же, только лёжа на спине.

«Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда на спине» - сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски;

«Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит», («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?»),

«Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

### Подготовительная к школе группа: от 6 до 7 лет

№ п/п	Тема
1.	Закреплять знания о правилах безопасности на воде.
2.	Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.
3.	Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.
4.	Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха, при плавании кролем на груди.
5.	Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди
6.	Плывать кролем на груди в полной координации
7.	Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
8.	Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении
9.	Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
10.	Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду
11.	Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином
12.	Способствовать закаливанию детей
13.	Воспитывать целеустремленность и настойчивость
14.	Игры и эстафеты.

*Содержание программы:*

**Задачи:** обучение плаванию детей в полной координации в подготовительной группы.

**Гигиеническое воспитание:** самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:** формировать умения свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; закреплять и совершенствовать движений рук, способом- кроль, брасс, дельфин.

**Погружение:** закреплять и совершенствовать умения свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне; погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

**Скольжение:** закреплять и совершенствовать детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать навыка плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль; руки-дельфин, ноги-

кроль) в согласовании с дыханием; дальнейшее обучение в полной координации способом «дельфин», «брасс», плаванию под водой.

**Дыхание:** Дышим в стиле «кроль»; «спрячься в воду»-сделать глубокий вдох погрузиться в воду с головой на 10 сек; «У кого больше пузырей»- выдох в воду 5 раз; дышим в стиле «брасс».

**Развитие и воспитание физических качеств:** продолжать **развивать**-силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость; **воспитание**-воли выдержки, целеустремленности, сообразительности, настойчивости в достижении цели, честности, уверенности в своих силах, сдержанности.

**Правила поведения:** напомнить правила поведения в воде и на суше, учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу.

**Упражнения в ходьбе и беге:** использовать все виды ходьбы (с крестным шагом, приставным, с высоким подниманием колен, с гребковыми движениями рук и.т.д.); использовать все виды бега (бегать спиной вперёд с работой рук, с изменением направления, бег с погружением в воду, с высоким подниманием бедра).

**Упражнения в прыжках:** использовать все виды (выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе, прыжки на двух ногах, с продвижением вперед и.т.д)

**Упражнения на погружение под воду и дыхание:** «Аквалангисты» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Утки-нырки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Телефон»-погружаться в воду и слушать под водой сигналы, вынырнув из воды дети должны сказать, сколько было ударов; «Гудок»- дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у»; «Крокодилы на охоте»- из положения упора лежа передвигаются на руках по дну, опуская лицо в воду; «Поднырни»- в середине плавает круг, нужно под него поднырнуть так, чтобы он оказался на голове; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

**Упражнения на скольжение:** «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине);«Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело;

«Звезда на груди» - ноги и руки натянуты, как лучики звезды; «Звезда на спине» - то же, только лёжа на спине.

«Торпеда» - скольжение на груди прижав руки к туловищу, задержав дыхание.

«Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Скольжение на спине:** «Стрела»; «Торпеда»; «Винт»; «Кроль на спине».

**Игры:** «Пушбол», «Водное поло», «Салки», «Охотники и утки», «Дельфины в цирке», «Сомбреро», «Рыбаки и рыбки», «Караси и карпы», «Сердитая рыбка»,

«Поезд в туннель», « Белые медведи», «Аквалангисты», «Усатый сом», «Переправа», «Удочка», «Удочка».

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

*Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (ходьба босиком по ребристым дорожкам, контрастный душ).

*Самостоятельная деятельность детей*

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игровые упражнения.

*Организованная образовательная деятельность*

Занятия по плаванию: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок; сюжетные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

*При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:*

*Занятия тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений.

*контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (упражнения на дыхание, скольжение, погружение под воду).

*фронтальный способ*, все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях, погружение под воду, на дыхание.

*поточный способ*, дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, проплывают, выполняя заданное упражнение (стрела, прыжки с продвижением вперед и др.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*групповой способ*, дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом, обручем).

*индивидуальный способ*, применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:  
Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет (средняя группа)**

Средство	Метод
Организованный вход в воду (индивидуальный)	Наглядный: показ, помощь педагога; Словесный: объяснения, указания; Практический: повторение упражнений.
Выдох на воду и выдох в воду:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: объяснения, указания, распоряжения, названия упражнения; Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Опускания лица в воду:	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога; Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения; Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна разными способами:	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: указания, распоряжение названия упражнения; Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный метод.
Игры связанные с лежанием на груди и спине:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога; Словесный: пояснения, указания, распоряжения, названия упражнения; Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Упражнения для скольжения в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога; Словесный: объяснения, указания, распоряжения, названия упражнения; Практический: игровой метод.
Выполнения скольжения в сочетании с выдохом в воду:	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: пояснения, указания, распоряжения, названия упражнения; Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.
Движения ногами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые

в скольжении на груди с опорой в руках (по типу кроль)	ориентиры; Словесный: пояснения, указания, названия упражнения; Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный метод.
Передвижения по дну бассейна изучаемыми ранее способами в сочетании с движением рук и ног:	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный; указания, распоряжения, команды, названия упражнений;  Практический: повторение упражнений, игровой метод.

### Старший дошкольный возраст: от 5 до 6 лет (старшая группа)

Средство	Метод
Поточный вход в воду:	Наглядный: показ, помощь педагога; Словесный: объяснения, указания; Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Выполнения скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна в сочетании с выдохом в воду:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: пояснения, указания, распоряжения, названия упражнений; Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.
Выполнения скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна в сочетании с выдохом в воду и работой в стиле кроль:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: пояснения, указания, распоряжения, названия упражнений; Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.
Движения ногами, лежа на груди с опорой в руках:	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога; Словесный: указания, распоряжения названия упражнения; Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Движения ногами в скольжении на	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: пояснения, указания, объяснения, названия упражнения;

груди (по типу кроля)	Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.
Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами:	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: объяснения, пояснения, указания, команды, распоряжения, названия упражнения; Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Игры связанные с лежанием на груди и спине:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога; Словесный: пояснения, указания, объяснения, названия упражнения; Практический: игровой метод.
Выдох в воду:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога; Словесный: пояснения, указания, объяснения, названия упражнения; Практический: игровой метод.
Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога; Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды; Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой:	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры; Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений; Практический: игровой метод, контрольный метод.

**Дошкольный возраст: от 6 до 7 лет (подготовительная группа)**

Методы	Средства
<b>Словесные:</b> объяснения, рассказ, беседа, вопросы к детям, подача команд, распоряжений, сигналов	Словесным методом педагог помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях НОД на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для детей ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об

	<p>изучаемом движении. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность детей. Разбор игры или подведение итогов НОД проводится после выполнения какого-либо задания. Методические указания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него, уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.</p>
<p><b>Наглядные:</b> показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, наглядно слуховые приемы(музыка , песни)</p>	<p>Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у дошкольников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.</p>
<p><b>Практические</b> : повторение упражнений без изменений и с изменениями, обучение в облегченных или усложненных условиях, проведение упражнений в игровой и в соревновательн</p>	<p>Метод упражнений- многократное выполнение движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в занятиях, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Соревновательный метод- достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей и умение показывать максимальный уровень физической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания.</p>

ой форме	Игровой метод- эмоциональность и соперничество, проявляемых в рамках правил игры; умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях. Комплексное совершенствование физических и морально –волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, смелости, воли к победе и др. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются меры безопасности
----------	---

### 2.3. Система деятельности педагога по поддержки детской инициативы

Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной программы	
4-5 лет	<p><b>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;</li> <li>• Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы;</li> <li>• Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры.</li> </ul>
5-6 лет	<p><b>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавать в подгруппе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;</li> <li>• Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;</li> <li>• Поощрять желание детей играть или импровизировать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность результата для других или ту радость, которую он доставит кому-то.</li> <li>• Создавать условия для разнообразной совместной и самостоятельной двигательной деятельности детей;</li> </ul>
6-7 лет	<p><b>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.</li> <li>• Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание;</li> </ul>

	<p>совершенствование деталей. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых сверстников.</li> <li>• Обращаться с просьбой к детям показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.</li> <li>• Поддерживать чувство гордости за свой результат и удовлетворения его результатами.</li> <li>• Создавать условия для разнообразной самостоятельной игровой деятельности детей.</li> <li>• При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.</li> </ul>
--	---

#### **2.4. Система взаимодействия с семьями воспитанников**

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работ с родителями.

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работ с родителями.

##### ***Формы взаимодействия с родителями по обучению плаванию:***

- открытые показы занятий по плаванию;
- анкетирование, тестирование родителей;
- создание видео, фото, по плаванию;
- индивидуальные и групповые консультации;
- проведение спортивных праздников, досугов с участием родителей;
- родительские собрания;

##### ***Перспективный план по взаимодействию с родителями в старшей группе***

Формы работы	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май.
Работа с родителями	Выступления на родительских собраниях. Тема: «Как научить ребенка не бояться воды?»	Выступления на родительских собраниях. Тема: «Плавание как средство закаливания детского организма»	Выступление на родительских собраниях: Итоги диагностики детей.

Консультации, индивидуальные беседы по желанию	«Бассейн в детском саду» Открытые занятия для родителей.	«Практические советы по преодолению водобоязни с водной средой»	Анкетирование: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье»
Памятки, буклеты, брошюры	«Как подготовиться к занятиям в бассейне дома»	«Учимся дышать в воде и на суше»	«Правила поведения на воде детей и их родителей»

***Перспективный план по взаимодействию с родителями в подготовительной группе***

Формы работы	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май.
Работа с родителями	Выступления на родительских собраниях. Тема: «Рекомендации для родителей по обучению дошкольников плаванию»	Выступления на родительских собраниях. Тема: «Плавание-здоровье детей»	Выступление на родительских собраниях: Итоги диагностики детей.
Консультации, индивидуальные беседы по желанию	«Значение занятий по плаванию» Открытые занятия для родителей.	«Здоровье сберегающие технологии на занятиях по плаванию для детей дошкольного возраста»	«Плавание дело семейное»
Памятки, буклеты, брошюры	«Умение плавать необходимо для жизни»	«Хорошая осанка – это красиво и полезно»	«Правила поведения на воде летом»

### III Организационный раздел

#### 3.1. Проектирование образовательного процесса

Программа рассчитана на 3 года для реализации с детьми в средней, старшей и подготовительной группе. Занятия проводятся со средней группы 1 раз в неделю в первую половину дня. Длительность занятий соответствует нормам СанПин: в средней группе – 20 мин, в старшей группе – 25 мин, в подготовительной группе – 30 мин. В старшей и подготовительной группе проводится также динамический час 1 раз в неделю во вторую половину дня продолжительностью 25-30 мин.

#### Учебный план

Группы	Организованная образовательная деятельность			Праздники		
	продолжительность	количество		продолжительность	количество	
		В неделю	В год		В неделю	В год
Средняя группа	20 мин	1	36		-	
Старшая группа	25 мин	1	36	30-35 мин	--	2
Подготовительная группа	30 мин	1	36	35-45 мин		3

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе группа	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

- Занятия в бассейне проводятся с момента начала отопительного сезона в районе приравненного к районам крайнего севера.
- В конце каждого занятия проводится свободное плавание в течении 3-5 минут и закаливающие мероприятия – контрастный душ.
- Обучение плаванию в детском саду ведёт педагог - инструктор имеющий специальную подготовку, дающую право на работу с детьми в присутствии медсестры и помощника.

- Воспитатель осуществляет педагогическую работу в группе, проводит закаливающие процедуры.
- Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течении 10 минут.
- Одежда для занятий состоит из плавок, резиновой шапочки. Для гигиенических процедур дети приносят мочалки и мыло. Полотенцами детей обеспечивает ДОУ, которые обрабатываются и хранятся в прачечной ДОУ. Для передвижения по ДОУ до бассейна и обратно используются махровые халаты с капюшоном.
- Нагрузка дозируется за счёт количества повторений одного упражнения, темпа выполнения, температуры воды и воздуха в помещении бассейна

### **Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками**

**Старший воспитатель** обеспечивает методическое сопровождение субъектов образовательной деятельности в реализации данного раздела основной общеобразовательной программы Учреждения; осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм реализации программы и за освоением детьми содержанием программы.

**Инструктор по физической культуре** руководит образовательной деятельностью, консультирует воспитателей и родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей

**Медицинская сестра** проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне.

**Воспитатель** подготавливает детей к деятельности в бассейне, проводит закаливающие мероприятия, организует экскурсию и беседу о деятельности в бассейне, наблюдает за детьми во время плавания, оказывает помощь инструктору, отвечает за безопасность детей.

Структура занятия состоит из трех частей:

**Подготовительная** – проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;

**Основная часть** – проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;

**Заключительная** – включает в себя свободное, произвольное плавание.

### **План культурно-досуговой деятельности**

<i>Месяц</i>	<i>Старшие группы</i>	<i>Подготовительные группы</i>
<i>Сентябрь</i>	Развлечение на воде «Мой веселый звонкий мяч»	Развлечение на воде «В гостях у Жемчужницы»
<i>Октябрь</i>	Спортивный праздник на воде	Спортивный праздник на воде

	«Болотин приглашает»	«Робинзонада»
<i>Ноябрь</i>	Развлечение на воде «Я – рыбачка, ты – рыбак»	Развлечение на воде «Волшебный каледоскоп»
<i>Декабрь</i>	Развлечение на воде «Веселый дельфин»	Развлечение на воде «Морские учения»
<i>Январь</i>	Праздник на воде «В гостях у Водяного»	Развлечение «Мы мороза не боимся»
<i>Февраль</i>	Праздник «День защитника Отечества»	Праздник «День защитника Отечества»
<i>Март</i>	Спортивный праздник на воде «В гостях у Морячки»	Развлечение на воде «Подводный мир»
<i>Апрель</i>	Праздник на воде «День здоровья»	Праздник на воде «День здоровья»
<i>Май</i>	Спортивный праздник на воде «Кто хочет стать юнгой»	Праздник на воде «Нептун собирает друзей»

### 3.2. Анализ материально-технического обеспечения рабочей программы

#### Спортивное оборудование (бассейн):

№	Наименование	Количество
1.	Надувные игрушки	8
2.	Кольца пластмассовые цветные тонущие диаметром 20-	8
3.	аквалошадка	4
4.	Короткие разделительные дорожки длиной 6-8м	8
5.	Плавательные доски в виде дельфина	20
6.	Доска для плавания с отверстиями для бокового захвата	20
7.	Набор резиновых цветных игрушек для бассейна,	20
8.	Игрушки, предметы с изменяющейся плавучестью	20
9.	Игрушки размер 12-15 см материал неопенен	8
10.	Круг спасательный облегченный весом 0,5-1,0кг,	20
11.	Комплект (ласты, дыхательная трубка, маска)	40
12.	Нарукавники разных размеров	40
13.	Лопатки для рук разных размеров	20
	Поролоновые палки (нудолсы) размер	20

14.	Соединительные трубки (конектор) к поролоновым палкам	30
15.	Пластины, плавающие с отворотами для соединения с палками типа плота с 6 отверстиями размер 68*11 см,	12
16.	Вставки разных размеров для соединения ног	20
17.	Шесты пластмассовые длиной 3м , диаметр 4-5 см	4
18.	Надувные круги	40
19.	Мячи резиновые размер от 10 до 20см.	10
20.	Обручи плавающие (горизонтальные)	20
21.	Обручи с грузами (вертикальные) пластмассовые,	20
22.	Пластина пенопластовая прямоугольная с отверстием	4
23.	Поплавок цветной (флажок)	16
24.	Скат лоток подвесной (для скатывания в воду)	2
25.	Очки для плавания линзы имеют покрытие атифог	40
26.	Поворотные, съемные фиксаторы для удержания обучающихся на воде на месте	8
27.	Водный термометр для бассейна	4
28.	Пояс с петлей для обучения плаванию с регулируемой застежкой, для обучения плаванию,	4
29.	Шапочка для плавания	20
30.	мячи надувные диаметр от 41 до 51,	20
31.	набор игрушек-прилипал (море, рыбки) до 30 см	20
32.	игрушки-брызгалки, резиновые	20
33.	игрушки тонущие в виде черепашки,	8
34.	кольцеброс на воде, в комплекте плавающий обруч диаметр 70-80 см с разноцветными столбиками	20
35.	баскетбол на воде: корзина – 2 шт	4
36.	заводные водоплавающие игрушки механические,	20
37.	аквалошадка размер длина 145 диаметр 7 см	20
38.	покрытие рулонное для бассейна ячейка «Волна»	12
39.	игровой набор типа «Водное поло»	2
40.	круглый игровой плотик, размер диаметр 1600мм,	4
41.	Нудлы.	20

### 3.3. Анализ учебно-методического обеспечения рабочей программы

Программы
«Программа обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой
«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой
«Игры с водой» И.С. Патрикеев
«Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина

Перспективное планирование в средней группе

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа с детьми о пользе плавания</li> <li>2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о свойствах воды</li> <li>2. Знакомство с правилами поведения на воде</li> <li>3. Создать представление о движениях в воде, о плавании</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду</li> <li>2. Упражнять в выполнении разных движений в воде</li> </ol>
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды</li> <li>2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды</li> <li>2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками</li> <li>2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</li> <li>2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)</li> </ol>
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками</li> <li>2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</li> <li>2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</li> <li>2. Упражнять в выполнении движений парами</li> <li>3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)</li> <li>2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках</li> </ol>
январь			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках</li> <li>2. Приучать передвигаться организованно</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду</li> <li>2. Упражнять в передвижении в воде</li> </ol>

февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками
	2. Упражнять в передвижении в воде	2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
	3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя			

### Перспективное планирование в старшей группе.

месяц	1-неделя	2-неделя	3-неделя	4-неделя
Сентябрь.	1.Беседа о правилах поведения в бассейне. 2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию с использованием наглядного материала. 3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 2.Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.	1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.	Закрепление пройденного материала.
Октябрь.	1.Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. 2. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. 2.Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 3. Побуждать проплыть без обстановки 6 м. произвольным способом.	1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании. 2. Обучение плаванию комбинированным способом руки – дельфин, ноги – кроль 3. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. 2. Закрепление пройденного материала
Ноябрь.	1.Закрепление пройденного материала. 2. Побуждать детей переплывать бассейн.	Закрепление пройденного материала.	1.Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин. 2.Закрепление пройденного	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование изученных способов плавания

			материала	
Декабрь.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>2. Способствовать развитию силовых способностей.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.</li> <li>2. Способствовать повышению сопротивляемости организма.</li> <li>3. Воспитывать решительность при выполнении упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук.</li> <li>2. Развивать силу мышц ног.</li> <li>3. Воспитывать смелость для выполнения упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь на плавательную доску.</li> <li>2. Способствовать развитию силовых возможностей.</li> </ol>
Январь.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди, без выноса рук из воды.</li> <li>2. Развивать динамическую гибкость для выполнения упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды);</li> <li>2. Способствовать развитию силовых способностей.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди, без выноса рук из воды.</li> <li>2. Развивать гибкость в плечевом и локтевом суставах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.</li> <li>2. Способствовать формированию правильной осанки.</li> </ol>
Февраль.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды);</li> <li>2. Развивать быстроту реакции на сигнал.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.</li> <li>2. Развивать быстроту реакции на зрительный сигнал.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить техники плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду.</li> <li>2. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>3. Воспитывать чувство коллективизма при играх и упражнениях.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала</li> <li>2. Совершенствование изученных способов плавания</li> </ol>

Март.	1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, при помощи работы одних ног. 2. Способствовать формированию правильной осанки.	1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу мышц ног.	1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; 2. Совершенствовать работу рук при плавании брасом и дельфин.	1. Совершенствование плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивая общую выносливость
Апрель.	1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. 2. Способствовать развитию подвижности плечевого сустава.	1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине.	1. Закрепить умение скользить (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Побуждать сочетать вдох и выдох в воду в горизонтальном положении. 3. Отрабатывать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	1. Упражнять в скольжении на груди, спине и боку с работой ног как при плавании кролем. 2. Продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы.
Май	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование пройденного материала	1. Закрепление пройденного материала. 2. Совершенствованием изученных способов плавания.	1. Совершенствование изученных способов плавания.	1. Закрепление пройденного материала.

**Перспективное планирование  
обучения плаванию детей подготовительной группы.**

месяц	1-неделя	2-неделя	3-неделя	4-неделя
Сентябрь.	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала	1. Приучать детей действовать организованно, не толкать друг друга 2. Повторение изученных упражнений на воде	1. Продолжать учить детей уверенно погружаться в воду с головой 2. Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох 2. Закрепить умения выполнять выдохи в воду сериями

Октябрь.	<p>1.Напоминание правил поведения в бассейне</p> <p>2.Продолжать учить согласовывать движения ног кролем на груди, спине с дыханием в упоре на месте</p> <p>3.Закрепить упражнение</p>	<p>1. Упражнять детей выполнять движения руками , как при плавании кролем</p> <p>2.Осваивание различных движений руками в воде</p> <p>3.Развивать силу мышц рук</p>	<p>1.Продолжать учить детей задерживать дыхание на счет до 10</p> <p>2.Упражнять детей в длительном нахождении под водой</p> <p>3.Развитие дыхательной мускулатуры</p>	<p>1.Учить выполнять скольжение на груди держась за плавательную доску, в сочетании с ритмичным дыханием- на дальность проплывания</p> <p>2.Воспитывать желание выполнять упражнения правильно</p>
Ноябрь.	<p>1.Напоминание правил поведения в бассейне</p> <p>2.Продолжать учить правильно выполнять движения ног, рук как при плавании кроль, делать вдох- выдох с поворотом головы</p>	<p>1.Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем, брассом на груди</p> <p>2.Учить выполнять движения в ускоренном темпе</p> <p>3.Развивать выносливость</p>	<p>1. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног, рук способом кроль на груди, в согласовании с дыханием</p> <p>2.Воспитание целеустремленности, сообразительности</p>	<p>1.Обучение движений ног способом брасс</p> <p>2.Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди в согласовании с дыханием</p> <p>3.Развитие силы, выносливости</p>
Декабрь.	<p>1.Напоминание правил поведения в бассейне</p> <p>2.Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации</p> <p>3.Воспитывать выдержку</p>	<p>1.Совершенствовать умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.</p> <p>2.Развивать ориентироваться в глубокой воде</p>	<p>1. Закрепление и совершенствование, плавание способом брасс</p> <p>2. .Побуждать проплывать без остановки 6 метров произвольным способом</p>	<p>1.Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду</p> <p>2.Закрепление навыка плавания кролем на груди в полной координации</p> <p>3. Развитие силы мышц</p>
Январь.		<p>1.Напоминание правил поведения в бассейне</p> <p>2.Рассказать детям как они могут помочь тонущему</p>	<p>1.Обучение плаванию при помощи движений ног, способом дельфин</p> <p>2.Развитие гибкости</p>	<p>1.Обучение приемам самопомощи</p> <p>2.Закрепление и совершенствование</p>

		3.Повторение пройденного материала		изученных способов плавания
Февраль.	<p>1. Напоминание правил поведения в бассейне</p> <p>2. Закрепление и совершенствование навыка плавания брассом на груди, в полной координации</p>	<p>1.Учить плаванию при помощи движений рук, способом дельфин в согласовании с дыханием</p> <p>2.Укрепление дыхательной мускулатуры</p> <p>3.Закрепить умение ритмично дышать</p>	<p>1.Дальнейшее обучение плаванию способом дельфин, в полной координации</p> <p>2. Закреплять умение ритмично дышать</p>	<p>1.Обучение плаванию комбинированными способами (руки – брасс, ноги – кроль; руки – дельфин, ноги – кроль) в согласовании с дыханием</p> <p>2.Воспитание настойчивости в достижении цели, сдержанности</p>
Март.	<p>1.Напоминание правил поведения в бассейне</p> <p>2.Закрепление и совершенствование, плавание способом дельфин</p> <p>3.Развитие силы, выносливости</p>	<p>1.Обучение плаванию под водой</p> <p>2.Воспитание смелости, решительности</p>	<p>1.Закрепление и совершенствование навыка плавания, комбинированными способами в согласовании с дыханием</p> <p>2. Развитие ловкости</p>	<p>1. Закрепить и совершенствовать нырять, ориентироваться под водой с открытыми глазами</p> <p>2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой</p> <p>3.Воспитание воли, выдержки, смелости</p>
Апрель.	<p>1.Напоминание правил поведения в бассейне</p>	<p>1.Формировать умения выполнять движения под</p>	<p>1.Закреплять плавательные навыки</p>	<p>1.Закрепить и совершенствовать умение</p>

	2.Закрепление и совершенствование пройденного материала	музыку 2.Воспитывать чувство ритма, творческое воображение, дружелюбие	детей 2.Развитие ловкости, быстроты, выносливости	лежать, скользить 2.Формировать умение выполнять движения в полной координации красиво, осознанно
Май	1.Напоминание правил поведения в бассейне 2.Упражнять и совершенствовать изученных способов плавания	1.Закрепление и совершенствование, плавание способом кроль в ластах 2. Закрепление и совершенствование, плавание способом дельфин в ластах	1.Повторить, закрепить, совершить изученных способов плавания 2. Закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне	1. Закрепление пройденного материала

Игры для ознакомления со свойствами воды

и освоения передвижений в воде

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Паровозик»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна. По сигналу преподавателя, положив руки, друг другу на плечи передвигаются вдоль бортика бассейна.	нельзя держаться за бортик бассейна	по мере освоения глубину воды можно увеличивать.
«Водичка, водичка»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладонки и "умыть" лицо, проговаривая слова «Водичка, водичка умой мое личико».	глаза не закрывать	во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.
«Дождик»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать смелость.	<b>Дети сидят на дне.</b> <b>Надо хлопать ладонями по воде, проговаривая слова «Дождик, дождик пусти тебе гущи».</b>	глаза не закрывать, не отворачивать лицо	по мере освоения дети могут набирать воду в ладони брызгая в верх и на себя
«Гуси, гуси»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Дети ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды. Гуси, гуси – га, га, га. Есть хотите? Да, да, да. Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды	нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно снова присесть	дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.

«Цапли»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить ходьбе на носках, развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость.	Дети располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу быстро передвигаются к середине бассейна на носках, высоко поднимая колени	нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками, победителем считается тот, кто первым достигнет установленной отметки	предварительно игра проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны, вперед, к плечам на пояс
«Хождение по дну»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети стоят по росту, впереди самый маленький, уровень воды по пояс - "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту. - "ледокол": то же, выставив одну руку вперед. - "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками. - "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.	внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя	по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.
«Волны на море»	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать волевые усилия, доброжелательное отношение к сверстникам.	Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – и образуются волны. Движения продолжаются беспрерывно.	нельзя опускать руки глубоко в воду	для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».
«Караси и щука»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Продолжать учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать смелость.	Дети становятся возле короткого бортика бассейна, водящий стоит у длинного бортика бассейна. Играющие стараются достичь противоположной стороны, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.	нельзя толкаться и топить друг друга	по мере освоения можно погружаться в воду с головой.

«Морской бой»	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.</p>	<p>не закрывать глаза и не толкать соседей</p>	<p>по мере освоения можно ударять по воде поочередно, то левой, то правой рукой.</p>
«Качели»	<p>Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Продолжать учить выдохом в воду. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Глубина воды по пояс. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, каждый из игроков погружается в воду с головой, делает глубокий выдох в воду по 3-4 раза.</p>	<p>Нельзя опускать руки, задерживать своего товарища под водой.</p>	<p>Играющие пары расположены боком к инструктору.</p>

«Резвый мячик»	<p>Укреплять мышцы плечевого пояса. Продолжать учить продолжительным, постепенным выдохом в воду. Воспитывать волевые усилия.</p>	<p>Игроки стоят в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняя, чей мяч, отплыл дальше всех,- это самый резвый мячик.</p>	<p>Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.</p>	<p>Первоначально игра может проводиться без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае делается только один выдох. Игра может быть проведена на глубоком месте. Тогда игроки продвигаются за мячом, идя по дну. Инструктор следит, чтобы дети выполняли постепенный выдох.</p>
«Ваньки – встаньки»	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Дети, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду. Затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом т. д.</p>	<p>Нельзя отпускать руки, проигравшим считается тот, у кого не было пузырей</p>	<p>При определении пар следует учитывать рост и уровень подготовленности детей. Темп приседаний строго индивидуален.</p>

«Общее дыхание»	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать волевые усилия.	Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение.	Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее. Победившей считается команда, которая позже закончила игру.	На поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном выдохе нельзя).
«Эстафета с бегущей игрушкой».	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.	Дети делятся на две команды, каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плавает (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.	Нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету.	При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

**Игры, способствующие  
выработке навыка скольжения.**

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
--------------	------	----------	---------	-----------------------

«Крокодилы»	Укреплять мышцы плечевого пояса. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Воспитывать самостоятельность.	На мелкой части бассейна, дети принимают упор, лежа спереди, по сигналу руководителя начинают передвигаться на руках по дну, ноги находятся горизонтально поверхности воды.	Побеждает тот, кто раньше других доберется до добычи. Нельзя толкаться.	Глубина воды не более 40-50см. Разрешается и даже поощряется передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).
«Стрела»	Способствовать формированию правильной осанки. Учить скольжению по поверхности воды. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду, на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой, поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.	Нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.	Дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.
«Пройди в тоннель»	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Учить скользить на груди. Воспитывать чувство взаимопомощи.	Дети выстраиваются в колонну по одному, двое ребят, стоят лицом друг к другу и, держась за руки, образуют тоннель, опуская руки на поверхность воды, дети подходят к тоннелю выполняют скольжение на груди.	Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто при скольжении не заденет тоннель.	Руководитель следит, чтобы ребята изображающие тоннель не задерживали ребят.

«Буксировка»	<p>Способствовать формированию правильной осанки</p> <p>Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <p>Воспитывать взаимопомощи.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.</p> <p>Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, буксируя за собой лежащего на воде.</p>	<p>Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто достигнет первый место финиша.</p>	<p>Ребенок, который лежит на воде, ногами не работает.</p>
--------------	--	---	--	--

«Горпеды»	<p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Закреплять умение скольжению по поверхности воды.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.</p> <p>По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.</p>	<p>Во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.</p>	<p>По мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.</p>
-----------	---	---	---	---

«Кто дальше»	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать чувство взаимопомощи.	После выполнения спада дети скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.	Выигрывают те дети, у кого «Стрелочка» была дальше всех.	Руководитель следит, чтобы ребята во время спада не задерживали друг-друга.
--------------	---	--	--	---

**Игры, способствующие выработке  
навыка лежания на воде.**

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Звездочка на груди, на спине»	Способствовать формированию правильной осанки. Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).	Открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.	Объясняя игру, руководитель показывает, каким способом следует достигать безопорного положения, во время игры находится рядом с детьми, следит чтобы дети не подходили близко друг к другу.

«Медуза»	<p>Способствовать укреплению мышц спины Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плавучести до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.</p>	<p>Руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.</p>	<p>Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".</p>
«Кто делает?»	<p>Способствовать укреплению мышц спины Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны</p>	<p>Лежать на воде, надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад.</p>	<p>Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.</p>

«Карусели»	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движения по кругу и произносят: Еле-еле, еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Затем дети бегут по кругу (1 – 3 раза) и говорят хором: Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два. Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется в противоположную сторону.</p>	нельзя отпускать руки и падать в воду	глубину воды можно увеличивать, объясняя тем что, сопротивление воды при движении возрастет тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.
------------	--	---	---------------------------------------	---

«Море волнуется»	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая сопротивление. Вызвать интерес к занятиям по плаванию</p>	<p>Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их разгоняет ветер), производят любые движения рук, окунаются. Когда воспитатель произносит: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.</p>	воспитатель говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший место в колонне отмечается как не внимательный	можно использовать построения в кругу, в одну шеренгу. Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры, но он пропускает только одну игру.
------------------	--	---	---	---

«Поймай рыбку»	Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.	не толкать соседей, выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду	если ребенок не поймал ни одной рыбки, руководитель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Попробуй еще раз». Дети сами контролируют положение пальцев рук.
----------------	--	--	--	--

«Змейка»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде).	нельзя держаться за бортик бассейна	по мере освоения глубину воды можно увеличивать.
«Умывание»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.	глаза не закрывать	во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.
«Цапля и лягушки»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость.	Дети прыгают на двух ногах в разных направлениях. По сигналу «Цапля» быстро передвигаются к установленной отметке прыжками на двух ногах.	нельзя продвигаться шагом, победителем считается тот, кто первым достигнет установленной отметки.	предварительно игра проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – на пояс.

«Гуси, гуси»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу	Дети ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды. Гуси, гуси – га, га, га. Есть хотите? Да, да, да. Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды	нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно снова присесть.	дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.
«Змея»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Дети становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя направление движения. Остальные перемещаются за ним, получается «змея».	нельзя толкаться, и разрывать руки.	направление можно обозначить разбросанными игрушками на поверхности воды. Игру можно провести в виде соревнования, образовав две «змеи».
«Каждый по своей дорожке»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать смелость.	Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную. По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.	нельзя толкаться и топить друг друга.	бегать только по своей дорожке.
«Пятнашки»	Развивать координационные способности. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!»	пятнать разрешается только над водой.	нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время.

«Бегом за мячом!»	<p>Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Глубина воды по пояс. Дети становятся возле короткого бортика бассейна, на противоположной стороне на поверхности находятся плавающие предметы по числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются назад.</p>	<p>нельзя толкать товарищей, подставлять подножки, и брать более одного предмета. Выигрывает тот, кто первым вернулся на старт</p>	<p>в воде находятся предметы равные половине играющих. По сигналу ребята бегут за ними и возвращаются назад. Выигравшим считается тот, кому достались предметы.</p>
«Лягушата»	<p>Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях, высоко выпрыгивая из воды на двух ногах. Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</p>	<p>Выбирается водящий, остальные дети свободно передвигаются по бассейну со словами: Мы ребята лягушата, Любим, бегать и скакать, Ну попробуй нас догнать! После этих слов водящий догоняет детей.</p>	<p>кого водящий коснулся рукой, тот становится водящим. Побеждает тот, кто не разу не был водящим</p>	<p>дети передвигаются по бассейну прыжками на двух ногах.</p>
«Кузнечики»	<p>Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Развить умение ориентироваться в воде. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Может быть командной. Побеждает участник, который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира</p>	<p>во время игры нельзя бежать, толкать друг друга</p>	<p>положение рук меняется с целью усложнения упражнения.</p>

**Картотека ОРУ по плаванию на суше в средней группе**

**Комплекс № 1**

**на суше**

1. Ходьба на носках, руки в стороны; медленный бег на месте - 10 сек..
2. Медленный бег 1 мин., ходьба - 10 сек.
3. И. п. о. с. – 1 – руки в стороны - вдох; 2 – И. п. – выдох - 4-6 раз.
4. И. п. – стойка, ноги врозь, правая вверх. 1 -8 круговые движения руками вперед, 1 – 8 круговые движения руками назад.
5. «Слоник». И. п. стойка, руки на поясе. 1 –наклон вперед, руки вверх. 2 – И. п.
6. И. п. сидя на полу, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами способом «кроль», 2 раза по 8 секунд.
7. И. п. – лежа на груди, руки вверх лежат на полу. Попеременные движения ногами способом «кроль на груди». 2 раза по 8 секунд.
8. И. п. о. с. 1-2 - руки через стороны, вверх (вдох); 3,4,5,6 задержка дыхания; 7-8 - руки вниз, выдох.

**Комплекс № 2**

**на суше**

1. Ходьба на носках и медленный бег с продвижением вперед и назад.
2. Стоя, поднять руки вверх и свести их над головой, потянуться – вдох; наклониться вперед, опуская руки на пояс, – выдох - 5-6 раз.
3. И. п. – сидя, упор сзади, двигать попеременно прямыми ногами вверх-вниз («кроль») -10-12 раз.
4. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») - 2 раза по 10-12 подскоков.
5. Ходьба с дыхательными упражнениями: три шага - вдох; три шага - задержка дыхания; три шага – выдох.

**Комплекс № 3**

**на суше**

1. «Большой – маленький»: ходьба на носках, рукиверху, в приседе по команде – 1 минута.
2. Медленный бег – 1 минута.
3. Ходьба – 15 секунд.

4. И. п. – о. с.. – 1 – через стороны руки вверх – вдох через нос; 2 – 8 - медленно руки через стороны вниз - выдох - 4 раза.
5. И. п. – стойка, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутыми руками вперед - 8 раз, назад – 8 раз. Повторить 2 раза.
6. И. п. - то же. «Неваляшки» – наклоны туловища в стороны - 4-6 раз.
7. И. п. - сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами, способом «кроль», два раза по 8 секунд.

#### **Комплекс № 4**

##### **на суше**

1. Ходьба на носках и медленный бег на месте.
2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.
3. Ходить высоко поднимая колени – («Цапля»).
4. Выполнить круговые движения одновременно двумя руками вперед, назад, а также поочередно правой и левой рукой.
5. Движения ногами, как при «кроле», в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.
6. Присесть и встать 10 раз подряд.
7. Стоя на одной ноге, сделать маховые движения вперед- назад, поочередно правой и левой ногой - 8 – 10 раз для каждой ноги.

#### **Комплекс № 5**

##### **на суше**

- 1.«Тростинка»: ходьба на носках, руки вверх – 30 секунд.
2. «Чебурашка»: ходьба на пятках, руки за головой – 30 секунд.
3. Медленный бег – 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох через нос; 4 – расслабленные руки опустить вниз – выдох; повторить 4 – раза.
5. «Мельница»: И. п. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад – 2 раза по 8 движений.
6. И. п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом «кроль на груди» - 3 раза по 8 секунд.

7. «Звезда»: И. п. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны. 1 – прогнуться и задержать дыхание; 2-3-4-5 - не дышать.
6. - опуститься в И. п. – выдох, повторить 4-5 раз.

### **Комплекс № 6**

#### **на суше**

1. «Цапля»: - ходить с высоким подниманием бедра, руки в стороны – 30 секунд.
2. «Лягушата»: выпрыгивание из полуприседа - 10 раз.
3. Ходьба – 15 секунд.
4. Медленный бег - 1 минута.
5. И. п. - о. с. 1 – руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 2 – И.П.. - выдох, через нос.
6. «Мельница»: И. п. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно) - 2 минуты.
7. «Журавлик»: И. п. – стойка, руки сцеплены вверху. 1 – медленный наклон вперед; 2 – И. п.
8. И. п. – лежа на груди. Попеременные движения ног способом «кроль» – 2 раза по 8 – 10 секунд.
9. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом «кроль» 2 раза по 10 секунд.
10. И. п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поднять правую руку вверх – вдох через нос; 2 -3-4-5 – задержка дыхания; 6 - выдох; 1- поднять левую руку вверх, вдох через нос; 2-3-4-5 – задержка дыхания; 6 – выдох.

### **Комплекс № 7**

#### **на суше**

1. Ходьба на носках, медленный бег на месте.
2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.
3. Стоя, поднять руки над головой, потянуться – вдох через нос, наклониться вперед, опустить голову в воду - выдох, - 5-6 раз.
4. Упор сидя сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно, как при способе «кроль» - 12 – 15 раз.
5. «Звезда»: И. п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поднять таз, прогнуться; 2-3-4-5 - держать, задержать дыхание.
6. И. п. – 3 – 4 раза.
7. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») – 2 раза по 10 -12 подскоков.
8. Ходьба по кругу 30 секунд.

## **Комплекс № 8**

### **на суше**

1. Ходьба на носках, выполняя хлопки прямыми руками над головой, - 30 секунд.
2. Ходьба на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой – 30 секунд.
3. Медленный бег - 1 минута.
4. Ходьба с восстановлением дыхания : 1-2-3 – руки через стороны вверх – вдох через нос; 4 - руки опустить – выдох.
5. Наклоны вперед. И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед, достать руками пол; 2 – И. п. – 5-7 раз.
6. И. п. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног, как при плавании способом «кроль», - 3 раза по 10 секунд.
7. И. п. – лежа на спине, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами способом «кроль», - 3 раза по 10 секунд.

## **Комплекс № 9**

### **на суше**

1. Ходьба на носках, руки в стороны -15 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе – 15 секунд.
3. Медленный бег с приседанием и касанием пола по сигналу преподавателя – 1 минута.
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе – 15 секунд.
5. Ходьба на месте - 10 секунд.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Упражнение «Мельница»: попеременные круговые движения руками вперед – 30 секунд, назад – 30 секунд.
7. И. п. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом кроль 3 раза по 10 секунд.
8. И. п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль – 3 раза по 10 секунд.
9. «Колесо сдувается»: И. п. – о. с .. 1. – 2 - руки в стороны – вдох; 3-4 –присед с обхватом руками ног, выдох с произнесением звука «ш».

## **Комплекс № 10**

### **на суше**

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад – 1 мин.
2. «С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе – 15 сек.
3. Ходьба на восстановление дыхания: – 1 – 2 – руки через стороны вверх – вдох; 3-4- руки опустить – выдох.
4. «Пружинка»: И. п. – присед, руки ладонями на пол. Сгибание и разгибание ног – 8-10 раз.
5. И. п. – стойка, ноги врозь, правая вверх. Круговые движения руками вперед - 10-12 раз; назад – 10 - 12 раз.

### **Комплекс № 11**

#### **на суше**

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4-5 раз.
2. Стоя, ноги врозь, поднять руки вверх, сложить ладони одна на другую, потянуться, опустить руки - 5- 6 раз.
3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично встать - 5-6 раз.
4. В упоре сидя сзади, поднять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании способом «кроль» – 1 минута.
5. Стоя, выполнять круговые движения одновременно двумя руками вперед – 10 -15 раз; назад – 10-15 раз.

### **Комплекс № 12**

#### **на суше**

1. Стойка, ноги врозь, «Мельница»: круговые движения руками вперед – 8-10 раз, назад – 8-10 раз.
2. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, движение ногами вверх вниз поочередно способом «кроль» – 6-8 движений, повторить 2-3 раза.
3. И. п.- лежа на груди, руки вверх, ладонь на ладонь. 1 - поднять руки, прогнуться, голова между рук; 2—3 держать; 4 – И. п.
4. И. п.- сидя, упор сзади на предплечья. 1 – поднять прямые ноги; 2-3 – держать; 4 -И. п. - повторить 4-6 раз.
5. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно – 8-10 раз

### **Комплекс № 13**

#### **на суше**

1. « Солдаты – партизаны»: ходить по сигналу, чеканя шаг (4 шага) и на носках - (4 шага), - 1 минута.
2. Медленный бег с приседанием и касанием пола руками, по команде педагога – 1 минута.

3. Ходьба на восстановление дыхания - 15 сек.
4. И.П. – стойка, ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон влево; 2- И. п; 3 – наклон вправо, 4 И. п.
5. И. п. - то же. Круговые движения прямыми руками вперед – 8 раз; назад – 8 раз. Повторить два раза.
6. И. п. - лежа на груди, руки вверх. Выполнить попеременные движения ногами способом «кроль». 2 раза по 10 секунд.
7. И. п. - сидя на полу, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами способом «кроль» – 2 раза по 10 секунд.

### **Комплекс № 14**

#### **на суше**

1. Ходьба на носках, с хлопками ладонями над головой – 20 секунд.
2. Ходьба на пятках с хлопками, руки прямые -20 секунд.
3. Медленный бег – 1 минута.
4. Прыжки ноги врозь, ноги вместе с хлопками в ладоши – 20 секунд.
5. Ходьба с выполнением упражнений на восстановления дыхания -20 секунд.
6. И. п. – стойка, ноги врозь. 1. – наклон вперед, достать руками носков ног, ноги не сгибать; 2.- И. п. Повторить 5-6 раз.
7. -И. п. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременно круговые движения прямыми руками вперед – 4 раза.
7. То же упражнение, но круговые движения назад – 4 раза.
8. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, задержать дыхание на счете 1-2-3, на счет 4-5-6 - сделать медленный выдох.

### **Комплекс № 15**

#### **на суше**

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной – 20 секунд.
2. И. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны.
3. 1 - наклон влево, правая рука вверх к голове; 2- И. п. – повторить 4-6 раз.
4. То же в правую сторону – 4-6 раз.
5. Наклониться вперед , руками выполнять движения, как при плавании способом «кроль» 20 секунд.
6. В упоре лежа сзади на предплечьях, двигать ногами вверх-вниз, как при кроле не спине.
7. «Надуй шарик»: И. п. – сидя. После полного вдоха выполнить длинный выдох на 4 счета через рот в ладошку, сложенную в трубочку – 3-4 раза.

## Комплекс № 16

### на суше

1. Ходьба с поочередными круговыми движениями прямой рукой вперед, назад – 1 минута.
2. Медленный бег с изменением направления по сигналу педагога – 1 минута.
3. Ходьба – 15 секунд.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1- наклон вправо, руки вверх; 2- И. п.
5. 3- наклон влево, руки вверх; 4 – И. п. Повторить 6-8 раз.
6. И. п.- то же. 1 -2-3 - - руки вверх, подняться на носки, потянуться вверх – вдох; 4- вернуться в И. п – выдох; повторить 5-6 раз.
7. И. п. - сидя, упор сзади. Круговые движения прямых ног вправо – 4 раза; затем влево – 4 раза. Повторить 2 раза.

## Комплекс № 17

### на суше

1. Ходьба, с выполнением следующих упражнений: 1 - правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – правая рука вверх; 4 – левая рука вверх; 5 – правая рука в сторону; 6 – левая рука в сторону; 7 - правая рука вниз; 8 - левая рука вниз.
2. «Буратино»: бег , прямые ноги впереди - 30 секунд.
3. Пружинистые наклоны вперед. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 -2-3- пружинистые наклоны вперед, с доставанием пальцев ног ладошками; 4 – И.п. -- Повторить 6 - 8 раз.
4. И. п. – стоя на четвереньках. 1- согнуть руки, коснуться грудью пола; 2 – И.П.; повторить 6 - 8 раз.
5. И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сделать глубокий вдох; 2-3-4-5 задержать дыхание; 6 – 7 --8 медленный выдох.
6. И. п - стойка, ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, 2 – сделать гребок одной рукой – опустить её вниз-назад, слегка согнутую в локте, вынести вперед, 3 – сделать то же другой рукой - повторить 3-4 раза.

**Мониторинг освоения программы**

Оценка умений проводится через контрольное посещения занятий по обучению плаванию, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май)

**Инструментарий для проведения контрольных занятий по обучению плаванию.**

№	Ф.И. ребенка	Торпеда (балл)		Кроль на груди (балл)		Кроль на спине (балл)		Плавание произвольным способом (балл)		Средний балл, уровень	
		н. г.	к. г.	н. г.	к.г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.		

3,5 балла и выше – высокий уровень

2,5-3,4 балла – средний уровень

2,4 балла и ниже – низкий уровень

**Тестовые задания:**

**1. «Торпеда» на груди или спине**

4 балла – ребенок проплыл 8 метров

3 балла – 6 -7 метров

2 балла – 4-5 метров

1 балл - менее 4 метров

**2. Кроль на груди.**

4 балла – ребенок проплыл 8 метров

3 балла – проплыл 7 метров

2 балла – проплыл 5 метров

1 балл – проплыл менее 5 метров

**3. Кроль на спине.**

4 балла – ребенок проплыл 8 метров

3 балла – проплыл 7 метров

2 балла – проплыл 5 метров

1 балл – проплыл менее 5 метров

**4. Плавание произвольным способом**

4 балла – ребенок проплыл 6 метров

3 балла – 5 метров

2 балла – 3 метра

1 балл- менее 3 метров

### Консультации для родителей. «Адаптация ребенка в воде».

Уважаемые родители! Первые трудности при обучении детей плаванию обусловлены специфическими свойствами воды.

При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка нет задержки дыхания на вдохе, каждый раз (в домашних условиях) нужно напоминать ребенку, чтобы рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох. Вдох выполняется только над водой!

Если все-таки вода попала, ее обязательно нужно удалить, для этого, склонив голову на бок, потрясите головой, вода, как правило, вытекает.

Если вода попала в нос, надо над поверхностью воды, сделать интенсивный выдох в воду (с закрытым ртом) через нос. Чтобы вода не попала в носоглотку и не заполнила преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Попробуйте произнести «пэ». Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа и глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции (напомним, что все обучение должно происходить на фоне ярких положительных эмоций).

С первых занятий необходимо ребенка приучать открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Самое главное, о чем должны помнить родители:

- нужна последовательность и постепенность при знакомстве с водой;
- нельзя лишить ребенка всех трудностей, связанных с освоением воды;
- нельзя предусмотреть все возникшие трудности, они, безусловно, будут;
- только последовательно, шаг за шагом, надо приучать ребенка к воде.

С каждым шагом трудностей станет все меньше и меньше, ребенок почувствует уверенность в своих силах.

### Обучаем детей плаванию.

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки.

Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой.

Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры.

Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Нахождение в воде должно быть для ребенка радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции.

Какие навыки движений в воде может освоить ребенок?

- самостоятельному передвижению по дну бассейна;
- движениям руками всеми способами;
- лежанию на воде;
- движению ногами всеми способами;

- выдохам в воду;
- погружению под воду.

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желая научиться держаться на воде.

### **Плавание как средство оздоровления.**

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка.

Плавание - это один из способов который способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Оно укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды.

Плавание положительно влияет на деятельность сердечно - сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки.

Занятия плаванием помогают обогатить двигательные навыки детей, одновременно решая вопросы закаливания.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают закаливающий эффект.

Температура воды в бассейне - + 30С,  
температура воздуха в зале с ванной - +29С,  
в раздевалке - + 26С.

Перед началом занятий в бассейне организуют мытье детей под душем. Продолжительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15-20 минут;
- в средней группе – 20-30 минут;
- в старшей – 25- 30 минут;
- в подготовительной группе – 25-30 минут.

Одежда для занятий:

- халат с капюшоном;
- полотенце;
- плавки для купания;
- рукавичка для подмывания;
- резиновая шапочка для купания.

Все вещи после занятий должны обрабатываться.

Обучение плаванию ведет инструктор по плаванию, врачебный контроль ведет медицинская сестра детского сада.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Учимся правильно дышать.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями.

При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000--7300 см<sup>3</sup> и более.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания детей. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800--2100 см<sup>3</sup>.

Рекомендуемые упражнения на дыхание:

«Задержка дыхания».

Предложите вашему ребенку на счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. При этом сами считайте в слух.

«Громкий выдох».

Предложите ребенку сделать глубокий вдох и задержать чуть-чуть дыхание, губы плотно сжаты, после этого сделать быстрый энергичный выдох (попытаться при этом громко произнести «ух!»).

«Надуй шар».

Предложите ребенку надуть шарик. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуваться» естественным образом заставляют ребенка надуть шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.





